



NAVODILO PACIENTOM

ALERGIJA NA PŠENIČNO MOKO

Alergija na pšenično moko je zelo redka, se pa pri otrocih pojavi večkrat kot pri odraslih. Alergija se lahko pojavi zaradi uživanja moke, vdihavanja alergena moke in stika z moko prek kože.

Za potrditev diagnoze alergije na pšenično moko je običajno treba opraviti več preiskav. Osnovni alergološki testi za pšenično moko so zelo občutljivi, a nezanesljivi. Za diagnozo zadoščajo le, če so zelo visoko pozitivni. Testi so lahko pozitivni že zaradi podobnosti beljakovin pšenične moke in pelodov trav; pri bolnikih s preobčutljivostjo na pelode trav pa moka največkrat ne povzroča težav. Pri večini otrok s sumom na alergijo na pšenično moko je zato ob pozitivnih alergoloških testih skoraj vedno potreben potrditveni eliminacijsko-provokacijski test s pšenično moko in pred uvedbo diete tudi izključitev celiakije.

Večina otrok z alergijo na pšenično moko ima težave tudi po rženi, ovseni in ječmenovi moki, lahko pa uživa riž in koruzo.

Kakšni so bolezenski znaki pri alergiji na pšenično moko?

Otrok z alergijo na pšenično moko ima običajno znake atopijskega dermatitisa, vendar se lahko pogosto pojavijo tudi akutne alergijske reakcije, zlasti koprivnica, dušenje, redko pa tudi anafilaktičen šok.

Ali alergija na pšenično moko izzveni?

Običajno alergija na pšenično moko izzveni po več letih diete.

Kako zdravimo alergijo na pšenično moko?

- Dieta s popolno izključitvijo pšenične moke iz otrokove prehrane je edino učinkovito zdravljenje. Dieta je potrebna daljši čas, čeprav otrok nima več težav.
- Nekateri otroci potrebujejo občasno tudi zdravljenje z zdravili.
- Za zdravljenje kožnih sprememb so pogosto potrebne le negovalne kreme. Pri težje spremenjeni koži se uporabljajo mazila z zdravilnimi učinki, najbolj pogosto različna kortikosteroidna mazila in zdravilo/mazilo *Elidel*. Če otrok rabi kortikosteroidna mazila večkrat in če so težave s kožo izrazite, je prav, da ga pregleda tudi dermatolog.

Dieta brez pšenične moke

- Žitarice so glavna sestavina vsakodnevne prehrane, ki v povprečju zagotovijo 30 % vse potrebne energije, 25 % vseh potrebnih beljakovin in 50 % ogljikovih hidratov. So dodaten vir kalcija, vitaminov in železa, netopne vlaknine urejajo prebavo, topne pa sodelujejo pri uravnavanju nivoja krvnega sladkorja in holesterola. Pri načrtovanju diete brez pšenične moke morata sodelovati alergolog in dietetik, ki izbereta pravilna nadomestna živila za moko in zadosten dnevni vnos vlaknin.
- Dieta mora biti popolna, izključiti je treba tudi vse jedi, kjer se pšenična moka nahaja v najmanjših količinah.
- Po evropski zakonodaji mora biti na deklaracijah sestave hrane prisotnost pšenične moke jasno označena.
- Evropska zakonodaja pa ne predpisuje obveznega označevanja prisotnosti sestavin hrane za sveže pripravljeno hrano. Mnogi izdelki, ki niso pakirani, zato niso opremljeni z deklaracijami in natančne sestave za živilo ne moremo zanesljivo dobiti; dietni prekrški so predvsem možni pri nakupih hrane v pekarnah, slaščičarnah in delikatesah. Vedno se odločite raje za proizvod, ki je pakiran in opremljen z deklaracijo. Če od proizvajalca ne morete dobiti podatkov o sestavi živila, ga otroku ne dajte.
- Zaradi podobnosti beljakovinskih molekul različnih žitaric je možna navzkrižna alergija med različnimi vrstami moke, zlasti z *rženo moko*, *ovseno in ječmenovo moko*. Pri dokazanih navzkrižnih alergijah je treba izključiti tudi vse jedi, ki vsebujejo te vrste moke (označene so na deklaracijah sestave hrane).
- Običajni nadomestki za pšenično moko so (če alergološki testi ne opredelijo drugače) predvsem koruza, riž in vrste moke, ki niso pripravljene iz žitaric, kot so krompir, čičerika, leča itd.
- Pri izbiri živil je pomembno ločiti med alergijo na pšenično moko in celiakijo. Pri alergiji na pšenično moko ni primerna uporaba vseh industrijsko pripravljenih brezglutenskih živil, ki se uporabljajo za otroke z celiakijo.
- Oznaka, da hrana vsebuje HVP/HPV, lahko pomeni prisotnost pšenice v proizvodu; oznaka HPV/HVP pomeni hidrolizirane rastlinske beljakovine. HPV/HVP so najpogosteje pridobljene iz soje ali pšenice, redkeje iz arašidov, po evropski zakonodaji pa mora biti na deklaracijah osnovna surovina za HPV/HVP tudi označena.
- Uporabljajte preverjene restavracije. V restavraciji preverite pri kuharju, ali je hrana brez pšenične moke.
- Preverite pripravo hrane v šoli, na izletih, šoli v naravi, v vrtcu ...



Živila, ki naj jih alergik ne uživa

Kamut in pira sta stari vrsti pšenice in v dieti nista dovoljeni.

Živila, ki vsebujejo pšenično moko (moko iz pira in kamuta): kruh, pekovsko pecivo, testenine, zakuhe, krompirjevi svaljki, cmoki, kruhovi cmoki.

Pecivo (torte, kremne rezine, piškoti, biskvit...).

Panirani mesni in drugi izdelki.

Živila, pri katerih je treba preveriti, ali vsebujejo pšenično moko

- izdelki, ki vsebujejo HPV/HVP (označeno na deklaraciji porekla);
- mesni izdelki: posebne salame, hrenovke, paštete, hot dog;
- sladoledi;
- marinade;
- krompirjevi čipsi in
- riževi kolači.

Nadomestki za pšenično moko

α 100% koruzna moka, polenta, testenine iz 100% koruzne moke, koruzni škrob,

α 100% ajdova moka,

α posebne vrste moke in proizvodi brez vsebnosti pšenične moke in škroba (na našem tržišču poznamo Mix C-Schar, Farina per pane - Giusto, Low protein ali Fibre Pan - Finax-Farmo, Mehl mix hell - Hamer Muhle).

α testenine, jušne zakuhe in pecivo iz posebnih vrst moke brez pšenice

α puding: Royal - vanilja (Kolinska).

α riževi rezanci, zakuhe in piškoti.

Moko v receptih nadomestijo lahko različne nadomestne vrste moke.

1 skodelico pšenične moke v receptu lahko zamenja:

α 7/8 skodelice riževe moke,

α 5/8 skodelice krompirjevega škroba,

α 1 skodelica sojine moke in 1/4 skodelice krompirjevega škroba,

α 1 skodelica koruzne moke.

Podmete in zgoščevanje jedi opravite z nadomestnimi vrstami moke!

Živila za urejanje vnosa vlaknin

- fižol,
- mladi krompir,
- oreščki.



Splošni nasveti

Ne silite zdravih otrok v družini, da jedo isto hrano kot alergičen otrok.

Pomembno je, da se vsak otrok sreča s potencialnimi alergeni najprej doma.

Doma se povsem izogibajte le tisti hrani, pri kateri ima alergičen otrok težave že, ko pride z živilom le posredno v stik in ko za nastanek alergijske reakcije zadošča že sama prisotnost alergena v otrokovem okolju.

Tudi otroci z alergijo lahko določene hrane ne marajo — ne silite jih s hrano, ki je ne marajo, poiščite drug nadomestek. Posvetujte se z dietetikom.

Alergičen otrok mora poznati svoje prepovedi v prehrani in razumeti, zakaj so.

Otroci se največkrat ne spomnijo, kako je alergična reakcija potekala, tudi če je bila težka.

Nakupovalni vodnik

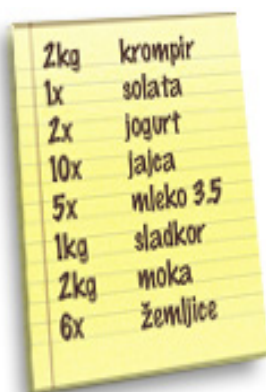
Vzemite si čas za nakupe hrane in ne hitite.

Kupujte sveže sadje in zelenjavo ter živila, ki so opremljena z deklaracijami.

Napravite si seznam živil, za katera ste že preverili, da so primerna za vašega otroka.

Izdelajte si tedenske jedilnike in sezname potrebnih nakupov, sezname shranite za ponovne nakupe.

Preverite deklaracije sestave živil vedno, ko jih kupujete - sestavine se lahko spreminjajo.



Pripravila: Metka Accetto, dr.med., spec.pediatr.